

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБОУ СОШ № 5  
г. Углегорска Сахалинской области  
№ 288-А от «26» августа 2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 5 Г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД 2024-2025 уч.г.

(12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)

### Источники:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,26	7,45	37,84	244,32	0,06	0,66	0,04	0,28	0,08	0,15	0,00	0,07	0,62	7,05	137,11	32,65	145,77	0,52	1,04	74,76	227,55	11,99	0,02	0,01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	0,00	0,06	0,20	4,00	38,00	24,00	32,00	4,00	0,38	28,00	310,00	2,00	0,02	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	720	15,03	23,50	93,56	649,52	0,17	10,80	0,17	2,28	0,23	0,30	0,30	0,21	1,49	26,95	366,11	80,85	321,67	6,54	2,43	437,06	609,05	15,43	0,05	0,01		
Всего за день:		15,03	23,50	93,56	649,52	0,17	10,80	0,17	2,28	0,23	0,30	0,30	0,21	1,49	26,95	366,11	80,85	321,67	6,54	2,43	437,06	609,05	15,43	0,05	0,01		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.12	22.42	4.31	295.75	0.09	0.28	0.40	2.97	3.21	0.59	0.73	0.20	0.33	9.88	126.32	22.50	288.12	3.32	1.79	223.80	281.96	33.11	0.07	0.04	210	2011
БАТОН	50	3.85	1.50	25.05	129.50	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	0.00	0.08	0.79	14.00	11.00	16.50	42.50	1.00	0.37	214.50	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.01	15.70	106.17	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.14	1.80	110.41	27.30	95.58	0.87	0.68	51.43	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	8.00	11.00	2.20	0.15	26.00	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27.12</b>	<b>27.33</b>	<b>54.86</b>	<b>578.42</b>	<b>0.23</b>	<b>10.80</b>	<b>0.43</b>	<b>4.85</b>	<b>3.21</b>	<b>0.75</b>	<b>0.73</b>	<b>0.36</b>	<b>1.56</b>	<b>27.68</b>	<b>263.73</b>	<b>74.30</b>	<b>437.20</b>	<b>7.39</b>	<b>2.99</b>	<b>515.73</b>	<b>832.42</b>	<b>45.91</b>	<b>0.08</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.12</b>	<b>27.33</b>	<b>54.86</b>	<b>578.42</b>	<b>0.23</b>	<b>10.80</b>	<b>0.43</b>	<b>4.85</b>	<b>3.21</b>	<b>0.75</b>	<b>0.73</b>	<b>0.36</b>	<b>1.56</b>	<b>27.68</b>	<b>263.73</b>	<b>74.30</b>	<b>437.20</b>	<b>7.39</b>	<b>2.99</b>	<b>515.73</b>	<b>832.42</b>	<b>45.91</b>	<b>0.08</b>	<b>0.04</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.18	7.33	35.90	237.86	0.07	0.64	0.04	1.06	0.08	0.14	0.00	0.06	0.45	8.53	138.90	20.66	118.09	0.47	0.72	63.92	228.45	11.03	0.01	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	0.02	0.04	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	150	2.25	0.75	31.50	144.00	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	63.00	42.00	0.90	0.00	46.50	522.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>17.40</b>	<b>23.53</b>	<b>102.52</b>	<b>893.06</b>	<b>0.20</b>	<b>15.78</b>	<b>0.21</b>	<b>2.34</b>	<b>0.23</b>	<b>0.31</b>	<b>0.30</b>	<b>0.14</b>	<b>2.02</b>	<b>24.43</b>	<b>341.90</b>	<b>107.86</b>	<b>303.99</b>	<b>3.39</b>	<b>1.73</b>	<b>444.72</b>	<b>821.95</b>	<b>12.47</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>17.40</b>	<b>23.53</b>	<b>102.52</b>	<b>893.06</b>	<b>0.20</b>	<b>15.78</b>	<b>0.21</b>	<b>2.34</b>	<b>0.23</b>	<b>0.31</b>	<b>0.30</b>	<b>0.14</b>	<b>2.02</b>	<b>24.43</b>	<b>341.90</b>	<b>107.86</b>	<b>303.99</b>	<b>3.39</b>	<b>1.73</b>	<b>444.72</b>	<b>821.95</b>	<b>12.47</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,30	11,94	48,94	353,77	0,10	0,06	0,07	1,64	0,10	0,07	0,30	0,13	0,87	18,30	166,07	19,60	147,04	1,68	1,19	186,81	115,63	1,02	0,02	0,02	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,21	2,43	26,10	139,72	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,22	0,00	108,62	17,25	84,71	0,33	0,40	52,13	164,94	9,00	0,00	0,00	432	2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	0,00	0,07	0,20	0,00	34,97	10,99	16,98	0,10	0,00	11,99	154,85	0,00	0,15	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,44</b>	<b>24,02</b>	<b>102,65</b>	<b>709,85</b>	<b>0,26</b>	<b>38,54</b>	<b>0,17</b>	<b>3,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>1,92</b>	<b>29,50</b>	<b>319,66</b>	<b>61,04</b>	<b>284,63</b>	<b>2,93</b>	<b>1,90</b>	<b>423,23</b>	<b>489,32</b>	<b>11,46</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,44</b>	<b>24,02</b>	<b>102,65</b>	<b>709,85</b>	<b>0,26</b>	<b>38,54</b>	<b>0,17</b>	<b>3,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>1,92</b>	<b>29,50</b>	<b>319,66</b>	<b>61,04</b>	<b>284,63</b>	<b>2,93</b>	<b>1,90</b>	<b>423,23</b>	<b>489,32</b>	<b>11,46</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	27,34	19,56	37,40	439,95	0,07	0,35	0,08	2,32	0,11	0,35	0,12	0,05	0,88	2,91	257,97	39,79	315,91	1,20	0,85	126,65	272,96	2,94	0,05	0,03						
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00					224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00					431	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00					2008	
Итого за прием пищи:	550	31,62	21,45	86,86	675,49	0,18	10,83	0,09	4,20	0,11	0,40	0,12	0,21	1,97	19,18	291,99	65,87	370,00	4,43	1,37	368,89	622,24	6,74	0,06	0,03					2008	
Всего за день:		31,62	21,45	86,86	675,49	0,18	10,83	0,09	4,20	0,11	0,40	0,12	0,21	1,97	19,18	291,99	65,87	370,00	4,43	1,37	368,89	622,24	6,74	0,06	0,03						

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ДРУЖБА"	250	7,95	8,95	44,64	291,72	0,13	0,65	0,05	0,90	0,09	0,15	0,00	0,17	0,73	14,12	137,75	43,72	176,15	1,08	1,23	75,31	262,46	12,69	0,02	0,00	190	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6,44	3,53	59,50	295,26	0,08	0,06	0,02	0,25	0,11	0,05	0,02	0,01	0,68	23,82	17,53	11,14	56,77	0,89	0,44	7,21	119,88	1,53	0,01	0,02	414	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	0,00	0,06	0,20	5,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,20	13,00	197,00	2,00	0,02	0,00	414	2011
Итого за прием пищи:	<b>650</b>	<b>15,49</b>	<b>12,78</b>	<b>127,24</b>	<b>689,98</b>	0,25	60,71	0,08	1,37	0,20	0,23	0,02	0,24	1,61	42,94	194,28	71,86	263,92	3,27	1,87	95,52	579,34	16,22	0,05	0,02	190	2008
Всего за день:		<b>15,49</b>	<b>12,78</b>	<b>127,24</b>	<b>689,98</b>	0,25	60,71	0,08	1,37	0,20	0,23	0,02	0,24	1,61	42,94	194,28	71,86	263,92	3,27	1,87	95,52	579,34	16,22	0,05	0,02		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,80	7,28	25,94	193,45	0,06	0,65	0,04	0,53	0,08	0,14	0,00	0,03	0,34	4,00	136,22	18,74	109,62	0,54	0,65	69,90	211,65	11,55	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,21	2,43	26,10	139,72	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,22	0,00	108,62	17,25	84,71	0,33	0,40	52,13	164,94	9,00	0,00	0,00	432	2008
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	0,00	46,50	522,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	650	14,39	19,91	103,66	655,57	0,22	16,17	0,17	1,75	0,23	0,36	0,00	0,09	2,09	15,20	266,84	112,19	272,23	2,59	1,36	340,83	952,49	21,99	0,00	0,00		
Всего за день:		14,39	19,91	103,66	655,57	0,22	16,17	0,17	1,75	0,23	0,36	0,00	0,09	2,09	15,20	266,84	112,19	272,23	2,59	1,36	340,83	952,49	21,99	0,00	0,00		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,04	10,36	32,96	258,08	0,16	0,66	0,05	1,33	0,09	0,17	0,00	0,09	0,40	8,53	154,82	58,31	202,88	1,47	1,67	72,77	309,87	13,69	0,02	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	620	16,41	26,21	77,88	616,28	0,26	10,80	0,19	3,24	0,24	0,28	0,30	0,25	1,37	26,43	361,82	90,51	357,78	5,69	2,83	433,07	659,37	17,13	0,04	0,00		
Всего за день:		16,41	26,21	77,88	616,28	0,26	10,80	0,19	3,24	0,24	0,28	0,30	0,25	1,37	26,43	361,82	90,51	357,78	5,69	2,83	433,07	659,37	17,13	0,04	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9.11	9.38	44.22	298.59	0.19	0.66	0.05	1.40	0.09	0.15	0.00	0.25	0.75	19.36	145.02	51.94	196.58	1.49	1.33	74.65	291.15	13.55	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	0.02	0.04	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.01	15.70	106.17	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.14	1.80	110.41	27.30	95.58	0.67	0.68	51.43	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011
МАНДАРИН	100	0.80	0.20	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	0.00	0.07	0.20	0.00	34.97	10.99	16.98	0.10	0.00	11.99	154.85	0.00	0.15	0.00		
Итого за прием пищи:	620	21.43	27.94	87.53	693.92	0.35	39.28	0.21	2.88	0.24	0.38	0.30	0.40	1.76	37.06	476.40	110.43	445.04	3.46	3.02	472.37	724.46	23.99	0.17	0.00		2008
Всего за день:		21.43	27.94	87.53	693.92	0.35	39.28	0.21	2.88	0.24	0.38	0.30	0.40	1.76	37.06	476.40	110.43	445.04	3.46	3.02	472.37	724.46	23.99	0.17	0.00		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.12	22.42	4.31	295.75	0.09	0.28	0.40	2.97	3.21	0.59	0.73	0.20	0.33	9.88	126.32	22.50	288.12	3.32	1.79	223.80	281.96	33.11	0.07	0.04	210	2011
БАТОН	50	3.85	1.50	25.05	129.50	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	0.00	0.08	0.79	14.00	11.00	16.50	42.50	1.00	0.37	214.50	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.60	1.21	17.26	86.65	0.01	0.30	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.10	0.00	61.80	10.91	43.42	0.78	0.20	27.32	98.70	4.50	0.00	0.00	378	2011
ГРУША	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	0.03	0.10	2.00	19.00	12.00	16.00	2.00	0.19	14.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	24.97	25.43	56.92	558.90	0.20	5.58	0.41	4.58	3.21	0.71	0.73	0.31	1.32	25.88	218.12	61.91	390.04	7.10	2.55	479.62	601.16	40.41	0.08	0.04		
Всего за день:		24.97	25.43	56.92	558.90	0.20	5.58	0.41	4.58	3.21	0.71	0.73	0.31	1.32	25.88	218.12	61.91	390.04	7.10	2.55	479.62	601.16	40.41	0.08	0.04		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,26	7,45	37,84	244,32	0,06	0,66	0,04	0,28	0,08	0,15	0,00	0,07	0,62	7,05	137,11	32,65	145,77	0,52	1,04	74,76	227,55	11,99	0,02	0,01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	12,00	16,50	3,30	0,23	39,00	417,00	3,00	0,02	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	670	14,83	23,50	87,66	626,02	0,18	15,80	0,18	2,51	0,23	0,27	0,30	0,27	1,74	25,95	352,11	68,85	306,17	5,84	2,28	448,06	716,05	16,43	0,05	0,01		
Всего за день:		14,83	23,50	87,66	626,02	0,18	15,80	0,18	2,51	0,23	0,27	0,30	0,27	1,74	25,95	352,11	68,85	306,17	5,84	2,28	448,06	716,05	16,43	0,05	0,01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	25,97	15,41	44,43	423,24	0,06	3,47	0,07	1,35	0,13	0,28	0,03	0,01	0,65	5,10	195,65	30,76	262,84	0,85	0,71	70,51	209,08	1,44	0,04	0,04	219	2011
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	550	30,25	17,31	93,89	658,78	0,17	13,95	0,08	3,26	0,13	0,33	0,03	0,17	1,74	21,37	229,67	56,84	316,93	4,08	1,23	312,75	558,34	5,24	0,05	0,04		
Всего за день:		30,25	17,31	93,89	658,78	0,17	13,95	0,08	3,26	0,13	0,33	0,03	0,17	1,74	21,37	229,67	56,84	316,93	4,08	1,23	312,75	558,34	5,24	0,05	0,04		

## 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.19	8.37	35.91	247.29	0.07	0.64	0.05	1.08	0.09	0.15	0.00	0.06	0.45	8.53	139.04	20.66	118.29	0.47	0.72	64.02	228.65	11.03	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	0.02	0.04	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.01	15.70	106.17	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.14	1.80	110.41	27.30	95.58	0.87	0.68	51.43	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011
БАНАН	150	2.25	0.75	31.50	144.00	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	63.00	42.00	0.90	0.00	46.50	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	670	20.96	27.48	103.23	748.66	0.23	16.30	0.24	2.36	0.24	0.43	0.30	0.14	2.16	26.23	447.45	131.16	391.77	3.26	2.41	496.25	1 029.11	21.47	0.02	0.00		
Всего за день:		20.96	27.48	103.23	748.66	0.23	16.30	0.24	2.36	0.24	0.43	0.30	0.14	2.16	26.23	447.45	131.16	391.77	3.26	2.41	496.25	1 029.11	21.47	0.02	0.00		

## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,30	11,94	48,94	353,77	0,10	0,06	0,07	1,64	0,10	0,07	0,30	0,13	0,87	18,30	166,07	19,60	147,04	1,68	1,19	186,81	115,63	1,02	0,02	0,02	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МАНДАРИН	150	1,20	0,30	11,24	56,96	0,09	56,96	0,02	0,30	0,00	0,04	0,00	0,10	0,30	0,00	52,47	16,49	25,48	0,15	0,00	17,99	232,35	0,00	0,22	0,00		
Итого за прием пищи:	600	16,83	21,79	95,30	649,13	0,25	57,02	0,16	3,16	0,25	0,14	0,30	0,29	1,80	29,50	233,54	53,29	216,42	3,65	1,50	377,10	401,88	2,46	0,24	0,02		
Всего за день:		16,83	21,79	95,30	649,13	0,25	57,02	0,16	3,16	0,25	0,14	0,30	0,29	1,80	29,50	233,54	53,29	216,42	3,65	1,50	377,10	401,88	2,46	0,24	0,02		





## 16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ДРУЖБА"	250	7,95	9,95	44,64	291,72	0,13	0,65	0,05	0,90	0,09	0,15	0,00	0,17	0,73	14,12	137,75	43,72	176,15	1,08	1,23	75,31	262,46	12,69	0,02	0,00	190	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6,44	3,53	59,50	295,26	0,08	0,06	0,02	0,25	0,11	0,05	0,02	0,01	0,68	23,82	17,53	11,14	56,77	0,69	0,44	7,21	119,88	1,53	0,01	0,02	414	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	0,00	0,06	0,20	5,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,20	13,00	197,00	2,00	0,02	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>15,49</b>	<b>12,78</b>	<b>127,24</b>	<b>689,98</b>	<b>0,25</b>	<b>60,71</b>	<b>0,08</b>	<b>1,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>1,61</b>	<b>42,94</b>	<b>194,28</b>	<b>71,86</b>	<b>263,92</b>	<b>3,27</b>	<b>1,87</b>	<b>95,52</b>	<b>579,34</b>	<b>16,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15,49</b>	<b>12,78</b>	<b>127,24</b>	<b>689,98</b>	<b>0,25</b>	<b>60,71</b>	<b>0,08</b>	<b>1,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>1,61</b>	<b>42,94</b>	<b>194,28</b>	<b>71,86</b>	<b>263,92</b>	<b>3,27</b>	<b>1,87</b>	<b>95,52</b>	<b>579,34</b>	<b>16,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		

## 17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,12	22,42	4,31	295,75	0,09	0,28	0,40	2,97	3,21	0,59	0,73	0,20	0,33	9,88	126,32	22,50	288,12	3,32	1,79	223,80	281,96	33,11	0,07	0,04	210	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,62	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	432	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,21	2,43	26,10	139,72	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,22	0,00	108,62	17,25	84,71	0,33	0,40	52,13	164,94	9,00	0,00	0,00	1	2011
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,03	0,10	2,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,19	14,00	155,00	1,00	0,01	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	550	25,86	34,80	60,83	660,87	0,21	5,80	0,49	4,55	3,36	0,76	0,73	0,29	1,28	23,08	263,94	64,95	424,73	6,47	2,69	462,23	655,80	44,55	0,08	0,04	210	2011
Всего за день:		25,86	34,80	60,83	660,87	0,21	5,80	0,49	4,55	3,36	0,76	0,73	0,29	1,28	23,08	263,94	64,95	424,73	6,47	2,69	462,23	655,80	44,55	0,08	0,04	210	2011

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	27,34	19,55	37,40	439,95	0,07	0,35	0,06	2,32	0,11	0,35	0,12	0,05	0,88	2,91	257,97	39,79	315,91	1,20	0,85	126,65	272,98	2,94	0,05	0,03	224	2008
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	31,62	21,45	86,86	675,49	0,18	10,83	0,09	4,20	0,11	0,40	0,12	0,21	1,97	19,18	291,99	65,87	370,00	4,43	1,37	368,89	622,24	6,74	0,06	0,03		
Всего за день:		31,62	21,45	86,86	675,49	0,18	10,83	0,09	4,20	0,11	0,40	0,12	0,21	1,97	19,18	291,99	65,87	370,00	4,43	1,37	368,89	622,24	6,74	0,06	0,03		

## 19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9.11	9.38	44.22	298.59	0.19	0.66	0.05	1.40	0.09	0.15	0.00	0.25	0.75	19.36	145.02	51.94	196.58	1.49	1.33	74.65	291.15	13.55	0.01	0.00		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.13	9.45	20.12	178.40	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	0.00	0.06	0.63	11.20	10.00	13.20	35.90	0.82	0.31	172.30	53.90	1.44	0.00	0.00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	0.02	0.04	4.70	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	150	2.25	0.75	31.50	144.00	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	63.00	42.00	0.90	0.00	46.50	522.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	670	19.33	25.58	110.84	753.79	0.32	15.80	0.22	2.68	0.24	0.32	0.30	0.33	2.32	35.26	348.02	139.14	382.48	4.41	2.34	455.45	884.65	14.99	0.02	0.00		
Всего за день:		19.33	25.58	110.84	753.79	0.32	15.80	0.22	2.68	0.24	0.32	0.30	0.33	2.32	35.26	348.02	139.14	382.48	4.41	2.34	455.45	884.65	14.99	0.02	0.00		

## 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,04	10,36	32,96	258,08	0,16	0,66	0,05	1,33	0,09	0,17	0,00	0,09	0,40	8,53	154,82	58,31	202,88	1,47	1,67	72,77	309,87	13,69	0,02	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	15,70	106,17	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	110,41	27,30	95,58	0,87	0,68	51,43	206,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	600	15,32	23,22	78,58	589,65	0,28	11,18	0,15	3,18	0,24	0,33	0,00	0,23	1,47	23,53	291,23	106,81	345,36	5,36	2,81	322,50	848,73	26,13	0,03	0,00		
Всего за день:		15,32	23,22	78,58	589,65	0,28	11,18	0,15	3,18	0,24	0,33	0,00	0,23	1,47	23,53	291,23	106,81	345,36	5,36	2,81	322,50	848,73	26,13	0,03	0,00		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	410,55	463,67	1 814,93	13 167,08	4,57	433,12	4,01	59,58	13,34	7,57	5,50	4,78	34,55	543,04	6 224,54	1 670,18	6 832,72	91,26	42,97	7 833,33	13 817,34	391,13	1,35	0,32
Среднее значение за период	20,53	23,18	90,75	658,35	0,23	21,66	0,20	2,98	0,67	0,38	0,28	0,24	1,73	27,15	311,23	83,51	341,64	4,56	2,15	391,67	690,87	19,56	0,07	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	31,7	55,8																					

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 классы овз завтрак	613

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	250	12,97	8,22	21,94	213,99	0,12	8,56	0,20	2,31	0,00	0,13	0,00	0,33	2,40	10,71	25,71	31,16	75,30	1,26	0,55	20,76	614,54	5,85	0,04	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,44	5,60	46,35	265,74	0,09	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	0,00	0,10	0,85	12,60	18,09	15,00	67,49	1,53	0,48	32,66	96,53	0,95	0,01	0,01	202	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	12,04	30,75	5,51	347,45	0,29	1,50	0,01	2,18	0,00	0,09	0,00	0,31	1,81	7,24	17,31	20,81	121,09	1,42	1,87	48,62	304,21	6,25	0,01	0,00	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		2011	
ПЕЧЕНЬЕ ЮБИЛЕЙНОЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2008	
Итого за прием пищи:	900	36,99	45,13	117,08	1 022,88	0,60	14,06	0,24	6,98	0,09	0,30	0,00	0,89	5,76	44,85	84,92	87,48	317,96	8,35	3,42	371,24	1 321,18	16,17	0,06	0,01		
Всего за день:		36,99	45,13	117,08	1 022,88	0,60	14,06	0,24	6,98	0,09	0,30	0,00	0,89	5,76	44,85	84,92	87,48	317,96	8,35	3,42	371,24	1 321,18	16,17	0,06	0,01		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250	12.89	16.19	13.85	253.15	0.09	6.03	0.22	2.64	0.00	0.12	1.54	0.42	2.99	15.05	34.65	34.34	147.74	2.47	2.39	71.61	621.40	10.60	0.06	0.00	77	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.38	7.45	46.98	296.12	0.27	0.00	0.03	5.64	0.09	0.15	0.00	0.33	2.86	26.50	21.88	151.93	228.73	5.36	1.71	13.94	321.89	2.73	0.02	0.00	323	2008
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12.00	31.75	14.50	391.25	0.27	1.05	0.09	2.40	0.00	0.08	0.00	0.27	1.71	7.44	19.25	24.49	126.77	1.40	1.78	44.68	242.01	5.31	0.01	0.00	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.22	0.18	14.80	68.91	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	8.91	22.68	0.54	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00		
КОМПОТ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0.13	0.06	20.85	83.61	0.00	0.49	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	4.80	3.24	2.34	4.32	0.07	0.03	0.40	3.20	0.00	0.00	0.00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>38.94</b>	<b>55.81</b>	<b>119.26</b>	<b>1 133.83</b>	<b>0.71</b>	<b>7.57</b>	<b>0.34</b>	<b>11.77</b>	<b>0.09</b>	<b>0.38</b>	<b>1.54</b>	<b>1.10</b>	<b>8.05</b>	<b>67.89</b>	<b>88.83</b>	<b>225.81</b>	<b>547.64</b>	<b>10.64</b>	<b>6.37</b>	<b>387.83</b>	<b>1 254.40</b>	<b>19.76</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>127</b>	<b>2004</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>38.94</b>	<b>55.81</b>	<b>119.26</b>	<b>1 133.83</b>	<b>0.71</b>	<b>7.57</b>	<b>0.34</b>	<b>11.77</b>	<b>0.09</b>	<b>0.38</b>	<b>1.54</b>	<b>1.10</b>	<b>8.05</b>	<b>67.89</b>	<b>88.83</b>	<b>225.81</b>	<b>547.64</b>	<b>10.64</b>	<b>6.37</b>	<b>387.83</b>	<b>1 254.40</b>	<b>19.76</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,84	6,86	6,81	97,53	0,03	14,70	0,30	3,06	0,00	0,04	0,00	0,13	0,68	9,35	42,33	18,49	36,26	1,00	0,38	24,44	184,63	3,15	0,02	0,00	39	2008
СУП ПОЛЕВОЙ	250	10,16	20,02	21,71	308,09	0,29	6,57	0,20	1,74	0,00	0,11	0,00	0,48	2,08	14,80	36,41	41,66	143,33	1,93	1,66	39,94	633,34	8,45	0,03	0,00	220	1980
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,64	7,11	47,29	271,68	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	0,00	0,12	0,90	12,22	6,23	30,59	93,79	0,72	0,93	18,08	71,46	0,90	0,03	0,01	304	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЧЕННОЕ С СЫРОМ	100	23,52	25,86	0,20	328,35	0,06	0,84	0,12	0,27	0,00	0,18	0,87	0,59	6,76	8,97	162,87	23,57	239,19	1,78	2,90	226,73	234,58	7,09	0,13	0,02	1	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	860	42,38	60,05	109,97	1 151,97	0,46	22,13	0,66	6,15	0,12	0,37	0,87	1,36	10,79	53,44	262,92	125,11	535,25	5,97	6,09	463,08	1 163,94	19,59	0,21	0,03		
Всего за день:		42,38	60,05	109,97	1 151,97	0,46	22,13	0,66	6,15	0,12	0,37	0,87	1,36	10,79	53,44	262,92	125,11	535,25	5,97	6,09	463,08	1 163,94	19,59	0,21	0,03		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250	12,87	16,17	10,22	238,90	0,08	12,95	0,27	2,63	0,00	0,12	1,54	0,44	3,04	15,48	60,31	34,42	140,19	2,37	2,43	56,17	560,35	9,56	0,05	0,00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,25	6,17	28,45	186,94	0,16	13,46	0,04	0,30	0,09	0,14	0,00	0,50	1,81	13,30	46,70	38,89	113,15	1,62	0,73	30,26	993,24	11,02	0,05	0,00	88	2011
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,51	6,11	3,56	124,20	0,09	1,90	0,56	2,76	0,00	0,10	0,00	0,16	1,16	8,64	55,18	54,46	203,84	1,10	1,19	41,13	459,02	126,74	0,54	0,01	229	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,65	0,00	40,19	163,33	0,02	2,16	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	17,27	7,78	21,55	0,00	0,00	3,38	243,98	0,00	0,00	0,00	347	2011
Итого за прием пищи:	800	34,82	28,81	105,50	823,07	0,43	30,47	0,92	6,72	0,09	0,44	1,54	1,17	6,90	51,52	189,27	148,26	518,81	6,43	4,81	388,14	2 322,49	148,44	0,64	0,01		
Всего за день:		34,82	28,81	105,50	823,07	0,43	30,47	0,92	6,72	0,09	0,44	1,54	1,17	6,90	51,52	189,27	148,26	518,81	6,43	4,81	388,14	2 322,49	148,44	0,64	0,01		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП ЛЕТНИЙ С КУРИЦЕЙ	250	10.89	8.41	12.06	196.72	0.07	15.32	0.29	1.60	0.11	0.06	0.03	0.26	0.73	27.96	25.42	20.70	52.66	0.86	0.43	44.54	464.90	4.70	0.03	0.00	103	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ, БРУСОЧКАМИ, ДОЛЬКАМИ, КУБИКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	180	3.45	12.51	28.08	239.04	0.16	14.21	0.01	5.30	0.00	0.11	0.00	0.53	1.85	14.21	15.98	36.76	92.93	1.60	0.64	8.88	1 008.77	8.88	0.05	0.00	147	2011
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	120	9.07	21.47	18.13	302.51	0.21	5.12	0.03	0.23	0.09	0.08	0.00	0.21	1.76	6.23	19.22	27.17	111.24	1.10	1.38	46.15	373.84	3.86	0.01	0.00	286	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.22	0.18	14.60	68.91	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	8.91	22.68	0.54	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	6.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.10	0.04	20.08	82.54	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.03	0.20	11.10	4.53	1.98	0.11	0.00	2.23	25.01	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	800	27.05	42.79	101.43	930.81	0.52	35.88	0.33	8.16	0.20	0.28	0.03	1.09	4.87	62.70	81.53	101.87	298.89	5.01	2.91	359.00	1 938.42	18.56	0.09	0.00	437	2008
Всего за день:		27.05	42.79	101.43	930.81	0.52	35.88	0.33	8.16	0.20	0.28	0.03	1.09	4.87	62.70	81.53	101.87	298.89	5.01	2.91	359.00	1 938.42	18.56	0.09	0.00		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,17	5,16	4,41	69,95	0,05	17,46	0,08	2,35	0,00	0,04	0,00	0,08	0,39	7,95	21,38	18,46	41,89	1,13	0,29	11,18	224,12	2,71	0,01	0,00	23	2008
СУП ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	13,53	14,93	14,90	248,38	0,12	7,42	0,18	1,84	0,11	0,16	1,56	0,50	3,27	13,81	40,86	63,69	185,06	5,23	2,38	159,55	918,09	11,00	0,12	0,00	55	2005
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	210	15,07	16,04	49,96	404,72	0,08	1,66	0,27	2,76	0,00	0,11	0,32	0,47	4,54	17,91	28,84	46,31	189,73	1,75	2,30	52,18	247,85	5,55	0,11	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	11,88	30,24	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	800	32,93	36,47	103,74	874,94	0,30	26,54	0,53	7,73	0,11	0,33	1,88	1,10	8,69	50,47	104,36	144,34	434,92	9,83	5,27	425,31	1 441,66	19,26	0,25	0,02		
Всего за день:		32,93	36,47	103,74	874,94	0,30	26,54	0,53	7,73	0,11	0,33	1,88	1,10	8,69	50,47	104,36	144,34	434,92	9,83	5,27	425,31	1 441,66	19,26	0,25	0,02		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Обед</b>																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,79	17,31	19,81	266,69	0,24	9,88	0,21	2,34	0,04	0,12	0,01	0,49	2,05	12,86	33,83	37,87	123,42	1,81	1,34	33,91	799,64	9,35	0,04	0,00			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,25	6,17	28,45	186,94	0,16	13,46	0,04	0,30	0,09	0,14	0,00	0,50	1,81	13,30	46,70	38,89	113,15	1,62	0,73	30,26	993,24	11,02	0,05	0,00	97	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12,34	31,59	13,71	388,00	0,28	0,98	0,09	2,50	0,00	0,08	0,00	0,27	1,75	9,33	21,15	23,82	122,47	1,56	1,72	106,01	247,38	5,64	0,00	0,00	128	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00	268	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,06	0,03	20,11	80,51	0,00	0,25	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00			
СОК С ТРУБОЧКОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,80	1,17	2,16	0,04	0,01	0,30	1,90	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	1000	27,49	55,35	102,15	1 016,87	0,74	24,58	0,34	5,95	0,13	0,36	0,01	1,31	6,23	48,69	112,68	114,95	394,80	5,83	4,10	372,88	2 093,76	26,01	0,10	0,00	127	2004	
Всего за день:		27,49	55,35	102,15	1 016,87	0,74	24,58	0,34	5,95	0,13	0,36	0,01	1,31	6,23	48,69	112,68	114,95	394,80	5,83	4,10	372,88	2 093,76	26,01	0,10	0,00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	13,14	16,32	17,05	268,16	0,11	6,95	0,22	2,80	0,00	0,13	1,54	0,50	3,22	14,26	41,03	35,85	158,18	2,31	2,37	51,36	693,84	9,82	0,06	0,00	96	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,38	7,45	46,98	296,12	0,27	0,00	0,03	5,64	0,09	0,15	0,00	0,33	2,86	26,50	21,88	151,93	228,73	5,36	1,71	13,94	321,89	2,73	0,02	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	70/60	11,96	30,30	4,29	338,23	0,29	1,21	0,25	1,93	0,00	0,09	0,00	0,31	1,87	6,90	20,49	23,14	122,30	1,44	1,85	51,10	303,63	6,55	0,01	0,00	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,10	0,04	20,06	82,84	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,20	11,10	4,53	1,98	0,11	0,00	2,23	25,01	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	800	38,63	54,36	108,47	1 080,08	0,73	9,39	0,50	11,15	0,09	0,39	1,54	1,21	8,60	58,66	103,70	228,65	544,79	10,02	6,23	321,03	1 395,97	19,10	0,10	0,00		
Всего за день:		38,63	54,36	108,47	1 080,08	0,73	9,39	0,50	11,15	0,09	0,39	1,54	1,21	8,60	58,66	103,70	228,65	544,79	10,02	6,23	321,03	1 395,97	19,10	0,10	0,00		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг											
<b>Обед</b>																																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.24	0.03	0.75	4.19	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00	0.01	0.06	1.20	6.88	4.19	12.56	0.30	0.07	2.39	42.16	0.90	0.01	0.00											
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	12.42	12.02	20.58	240.12	0.19	5.53	0.20	4.06	0.00	0.12	0.00	0.21	2.37	9.93	40.59	40.47	148.40	2.91	0.98	189.35	646.94	4.90	0.03	0.00											2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3.86	8.71	22.87	186.79	0.12	19.59	0.43	2.90	0.05	0.10	0.00	0.42	1.58	18.12	56.92	38.80	86.11	1.81	0.80	19.22	724.84	8.03	0.04	0.00											2008
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ	100	18.60	12.88	0.00	258.16	0.00	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.31	0.20	0.71	0.03	0.00	0.39	0.09	0.00	0.00	0.00										2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.60	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00										1981
КОМПОТ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0.13	0.06	20.85	83.61	0.00	0.49	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	4.80	3.24	2.34	4.32	0.07	0.03	0.40	3.20	0.00	0.00	0.00										2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>38.30</b>	<b>33.95</b>	<b>85.12</b>	<b>867.60</b>	<b>0.38</b>	<b>28.60</b>	<b>0.63</b>	<b>8.67</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>4.63</b>	<b>44.85</b>	<b>120.14</b>	<b>99.20</b>	<b>285.70</b>	<b>5.92</b>	<b>2.18</b>	<b>414.15</b>	<b>1468.83</b>	<b>13.83</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>											
<b>Всего за день:</b>		<b>38.30</b>	<b>33.95</b>	<b>85.12</b>	<b>867.60</b>	<b>0.38</b>	<b>28.60</b>	<b>0.63</b>	<b>8.67</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>4.63</b>	<b>44.85</b>	<b>120.14</b>	<b>99.20</b>	<b>285.70</b>	<b>5.92</b>	<b>2.18</b>	<b>414.15</b>	<b>1468.83</b>	<b>13.83</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>											



## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП ПОЛЕВОЙ	250	10.16	20.02	21.71	308.09	0.29	6.57	0.20	1.74	0.00	0.11	0.00	0.48	2.08	14.80	36.41	41.66	143.33	1.93	1.66	39.94	633.34	8.45	0.03	0.00	220	1980
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7.44	5.60	46.35	265.74	0.09	0.00	0.03	1.46	0.09	0.03	0.00	0.10	0.85	12.60	18.09	15.00	67.49	1.53	0.46	32.66	96.53	0.95	0.01	0.01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	13.46	16.35	3.43	214.77	0.05	1.56	0.33	1.70	0.00	0.11	0.40	0.42	4.66	6.30	26.81	19.27	124.25	1.37	1.68	55.33	206.03	5.56	0.10	0.02	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	0.04	0.46	8.10	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.65	0.00	40.19	163.33	0.02	2.16	0.05	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.39	0.00	17.27	7.78	21.55	0.00	0.00	3.38	243.98	0.00	0.00	0.00	347	2011
Итого за прием пищи:	800	35.32	42.34	135.21	1 063,77	0.54	10.29	0.61	5.93	0.09	0.34	0.40	1.07	8.57	47.80	109.08	97.41	389.22	6.23	4.26	388.51	1 245,78	16.08	0.14	0.03		
Всего за день:		35.32	42.34	135.21	1 063,77	0.54	10.29	0.61	5.93	0.09	0.34	0.40	1.07	8.57	47.80	109.08	97.41	389.22	6.23	4.26	388.51	1 245,78	16.08	0.14	0.03		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Обед</b>																													
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	13,34	16,13	10,41	240,22	0,04	6,25	0,12	2,59	0,00	0,10	1,54	0,31	2,51	14,26	52,50	28,26	125,35	2,21	2,33	67,19	410,22	9,37	0,04	0,00				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,22	6,15	28,40	186,31	0,16	13,45	0,04	0,30	0,09	0,13	0,00	0,50	1,81	13,30	45,47	38,75	112,29	1,62	0,72	29,66	991,49	10,91	0,05	0,00	128	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/30	20,12	13,47	3,44	239,65	0,23	15,20	7,00	1,65	0,14	1,72	66,60	0,68	8,08	268,13	21,62	18,97	290,62	5,36	5,66	121,11	352,14	8,35	0,20	0,04	256	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	800	41,29	36,12	85,14	855,43	0,52	34,92	7,16	5,57	0,23	1,99	68,14	1,56	12,99	309,79	138,96	101,57	570,86	11,59	9,17	477,25	1 820,98	29,75	0,29	0,04	402	2008		
Всего за день:		41,29	36,12	85,14	855,43	0,52	34,92	7,16	5,57	0,23	1,99	68,14	1,56	12,99	309,79	138,96	101,57	570,86	11,59	9,17	477,25	1 820,98	29,75	0,29	0,04				

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
<b>Обед</b>																																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	10.37	8.03	19.33	220.36	0.11	9.64	0.20	1.46	0.00	0.07	0.00	0.36	1.27	10.84	29.81	29.99	70.22	1.24	0.53	10.35	680.02	6.45	0.04	0.00							
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.64	8.63	47.31	285.47	0.04	0.00	0.04	0.51	0.15	0.03	0.00	0.12	0.90	12.22	6.43	30.59	94.08	0.72	0.93	18.21	71.74	0.90	0.03	0.01				92		2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	100	14.55	11.42	9.37	198.71	0.09	0.16	0.07	1.76	0.28	0.11	0.03	0.11	1.08	9.47	40.63	46.26	199.96	1.10	1.12	137.43	370.92	121.34	0.51	0.01				304		2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.90	4.90	3.60	61.00	0.01	1.00	0.15	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.00	10.00	0.20	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00				54-3p-2020		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00				364		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.05	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	820	34.51	33.43	119.88	946.27	0.33	14.80	0.46	4.61	0.43	0.25	0.03	0.72	4.07	43.53	104.07	133.04	421.86	6.86	2.96	380.39	1414.28	130.69	0.59	0.02				389		2011	
Всего за день:		34.51	33.43	119.88	946.27	0.33	14.80	0.46	4.61	0.43	0.25	0.03	0.72	4.07	43.53	104.07	133.04	421.86	6.86	2.96	380.39	1414.28	130.69	0.59	0.02							

## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Обед</b>																													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.80	6.01	9.88	101.06	0.05	4.42	0.30	2.87	0.00	0.04	0.00	0.00	0.14	0.61	8.98	22.48	20.43	48.61	0.94	0.44	73.33	288.78	3.92	0.02	0.00	67	2011	
ГУСТОЙ СУП С КУРИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ	250	10.80	11.10	21.10	256.95	0.12	10.41	0.04	0.26	0.08	0.09	0.00	0.39	1.32	10.98	28.77	28.26	78.23	1.30	0.58	11.24	735.82	7.44	0.04	0.00	6	2024		
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	210	16.67	27.78	42.04	484.98	0.42	1.23	0.20	8.41	0.00	0.78	0.00	0.19	0.00	0.51	3.67	27.75	38.36	147.36	277.20	5.56	2.74	38.43	493.74	6.98	0.02	0.00	4	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.06	0.03	20.11	80.51	0.00	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00			
СОК С ТРУБОЧКОЙ	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	1.80	1.17	2.16	0.04	0.01	0.30	1.90	0.00	0.00	0.00	127	2004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>32.38</b>	<b>45.17</b>	<b>113.20</b>	<b>1 018.23</b>	<b>0.65</b>	<b>16.32</b>	<b>0.54</b>	<b>12.35</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.00</b>	<b>1.09</b>	<b>6.22</b>	<b>60.92</b>	<b>100.61</b>	<b>210.42</b>	<b>439.80</b>	<b>8.64</b>	<b>4.07</b>	<b>325.70</b>	<b>1 571.84</b>	<b>18.34</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>32.38</b>	<b>45.17</b>	<b>113.20</b>	<b>1 018.23</b>	<b>0.65</b>	<b>16.32</b>	<b>0.54</b>	<b>12.35</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.00</b>	<b>1.09</b>	<b>6.22</b>	<b>60.92</b>	<b>100.61</b>	<b>210.42</b>	<b>439.80</b>	<b>8.64</b>	<b>4.07</b>	<b>325.70</b>	<b>1 571.84</b>	<b>18.34</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>				

## 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Обед</b>																													
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	250	11.47	5.31	21.94	181.79	0.11	8.56	0.20	2.31	0.00	0.11	21.94	0.00	0.33	3.00	10.71	25.71	31.16	75.30	1.26	0.55	20.76	614.64	5.85	0.04	0.00			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.25	6.17	28.45	186.94	0.16	13.46	0.04	0.30	0.09	0.14	0.00	0.50	1.81	13.30	46.70	38.89	113.15	1.62	0.73	30.26	993.24	11.02	0.05	0.00		87	2011	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12.00	31.75	14.50	391.25	0.27	1.05	0.09	2.40	0.00	0.08	0.00	0.27	1.71	7.44	19.25	24.49	126.77	1.40	1.78	44.68	242.01	5.31	0.01	0.00		128	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00		284	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	0.00	2.09	1.23	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	800	30.77	43.48	104.32	932.12	0.60	23.09	0.33	5.79	0.09	0.35	0.00	1.15	7.14	42.25	109.73	109.63	348.82	5.08	3.36	300.19	1902.62	22.18	0.11	0.00		402	2008	
Всего за день:		30.77	43.48	104.32	932.12	0.60	23.09	0.33	5.79	0.09	0.35	0.00	1.15	7.14	42.25	109.73	109.63	348.82	5.08	3.36	300.19	1902.62	22.18	0.11	0.00				

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.32	0.04	1.00	5.57	0.01	3.98	0.00	0.04	0.00	0.02	0.00	0.02	0.08	1.59	9.15	5.57	16.72	0.40	0.09	3.18	56.12	1.19	0.01	0.00								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРИЦЕЙ	250	6.06	5.97	20.16	186.26	0.09	6.60	0.20	1.42	0.00	0.06	0.00	0.27	0.97	9.80	29.55	23.62	58.55	1.09	0.47	8.90	476.51	4.70	0.03	0.00								2008
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ С КАРТОФЕЛЕМ, ТОМАТАМИ И СЫРОМ	250	24.69	46.34	25.28	619.30	0.55	14.25	0.08	0.29	0.00	0.27	0.34	0.89	4.15	24.49	206.72	65.00	334.20	3.40	3.83	263.52	1 290.20	16.46	0.05	0.00							103	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00								
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	6.00	3.80	3.80	17.40	0.60	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00								2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>37.64</b>	<b>52.88</b>	<b>89.99</b>	<b>1 006.65</b>	<b>0.75</b>	<b>24.83</b>	<b>0.28</b>	<b>2.97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.39</b>	<b>0.34</b>	<b>1.26</b>	<b>5.95</b>	<b>52.68</b>	<b>263.22</b>	<b>115.19</b>	<b>468.47</b>	<b>7.49</b>	<b>4.93</b>	<b>583.40</b>	<b>1 901.63</b>	<b>23.47</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>							430	2008
<b>Всего за день:</b>		<b>37.64</b>	<b>52.88</b>	<b>89.99</b>	<b>1 006.65</b>	<b>0.75</b>	<b>24.83</b>	<b>0.28</b>	<b>2.97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.39</b>	<b>0.34</b>	<b>1.26</b>	<b>5.95</b>	<b>52.68</b>	<b>263.22</b>	<b>115.19</b>	<b>468.47</b>	<b>7.49</b>	<b>4.93</b>	<b>583.40</b>	<b>1 901.63</b>	<b>23.47</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>								

## 17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	13,14	16,32	17,05	268,16	0,11	6,95	0,22	2,80	0,00	0,13	1,54	0,50	3,22	14,26	41,03	35,85	158,18	2,31	2,37	51,36	693,84	9,82	0,06	0,00	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,44	5,80	46,35	265,74	0,09	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	0,00	0,10	0,85	12,60	18,09	15,00	67,49	1,53	0,46	32,66	96,53	0,95	0,01	0,01	202	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	70/60	11,96	30,30	4,29	338,23	0,29	1,21	0,25	1,93	0,00	0,09	0,00	0,31	1,87	6,90	20,49	23,14	122,30	1,44	1,85	51,10	303,63	6,56	0,01	0,00	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
БАТОНЧИК ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	850	35,59	52,47	107,12	1 044,27	0,55	8,18	0,50	6,97	0,09	0,27	1,54	0,96	6,56	44,56	97,68	89,08	381,57	6,08	4,98	339,61	1 146,83	17,32	0,09	0,01		
Всего за день:		35,59	52,47	107,12	1 044,27	0,55	8,18	0,50	6,97	0,09	0,27	1,54	0,96	6,56	44,56	97,68	89,08	381,57	6,08	4,98	339,61	1 146,83	17,32	0,09	0,01		

## 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг													
<b>Обед</b>																																						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,84	6,22	10,91	107,41	0,07	6,14	0,44	2,85	0,00	0,05	0,00	0,17	0,80	7,73	21,31	22,04	53,89	0,94	0,42	54,10	313,95	3,55	0,03	0,00													
СУП ЛЕТНИЙ С КУРИЦЕЙ	250	4,50	5,30	11,10	110,00	0,09	14,00	0,31	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,00	28,00	79,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,38	7,45	46,98	296,12	0,27	0,00	0,03	5,64	0,09	0,15	0,00	0,33	2,86	26,50	21,88	151,93	228,73	5,36	1,71	13,94	321,89	2,73	0,02	0,00													
МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ТОМАТАМИ И СЫРОМ	100	17,36	36,60	0,75	403,42	0,33	1,54	0,06	0,11	0,00	0,14	0,27	0,34	2,04	9,74	154,43	26,50	203,10	1,61	2,62	204,81	332,26	7,01	0,01	0,00													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,00	0,00											
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
Итого за прием пищи:	870	37,33	55,92	104,81	1 071,68	0,82	21,68	0,84	9,68	0,09	0,36	0,27	0,89	6,32	54,77	257,82	245,67	606,32	11,01	5,05	475,25	1 019,70	13,29	0,07	0,00													
Всего за день:		37,33	55,92	104,81	1 071,68	0,82	21,68	0,84	9,68	0,09	0,36	0,27	0,89	6,32	54,77	257,82	245,67	606,32	11,01	5,05	475,25	1 019,70	13,29	0,07	0,00													



19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Обед</b>																												
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	13,34	16,13	10,41	240,22	0,04	6,25	0,12	2,59	0,00	0,10	1,54	0,31	2,51	14,26	52,50	28,26	125,35	2,21	2,33	67,19	410,22	9,37	0,04	0,00	78	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,22	6,15	28,40	186,31	0,16	13,45	0,04	0,30	0,09	0,13	0,00	0,50	1,81	13,30	45,47	38,75	112,29	1,62	0,72	29,66	991,49	10,91	0,05	0,00	128	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	18,14	12,80	0,00	253,92	0,00	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,64	0,22	0,78	0,03	0,00	0,43	0,10	0,00	0,00	0,00	712	1981	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00
КОМПОТ КЛУБНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	800	40,20	35,57	88,21	899,58	0,30	20,19	0,16	5,09	0,00	0,27	1,54	0,90	5,07	49,16	117,65	86,57	293,74	5,53	3,62	405,48	1 483,81	21,40	0,10	0,00	127	2004	
Всего за день:		40,20	35,57	88,21	899,58	0,30	20,19	0,16	5,09	0,09	0,27	1,54	0,90	5,07	49,16	117,65	86,57	293,74	5,53	3,62	405,48	1 483,81	21,40	0,10	0,00			

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Обед</b>																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,17	5,16	4,41	69,95	0,05	17,46	0,08	2,35	0,00	0,04	0,00	0,08	0,39	7,95	21,38	18,46	41,89	1,13	0,29	11,18	224,12	2,71	0,01	0,00	23	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,79	17,31	19,81	266,69	0,24	9,88	0,21	2,34	0,04	0,12	0,01	0,49	2,05	12,86	33,83	37,87	123,42	1,81	1,34	33,91	799,64	9,35	0,04	0,00	97	2008	
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	210	15,07	16,04	49,96	404,72	0,08	1,66	0,27	2,76	0,00	0,11	0,32	0,47	4,54	17,91	28,84	46,31	189,73	1,75	2,30	52,18	247,85	5,55	0,11	0,02	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	11,88	30,24	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00			
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,65	0,00	40,19	163,33	0,02	2,16	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	17,27	7,78	21,55	0,00	0,00	3,38	243,98	0,00	0,00	0,00	347	2011	
Итого за прием пищи:	800	27,64	38,75	133,84	996,58	0,44	31,16	0,61	8,23	0,04	0,34	0,33	1,09	7,86	49,52	109,60	122,30	406,83	5,41	4,23	303,05	1 567,19	17,61	0,17	0,02			
Всего за день:		27,64	38,75	133,84	996,58	0,44	31,16	0,61	8,23	0,04	0,34	0,33	1,09	7,86	49,52	109,60	122,30	406,83	5,41	4,23	303,05	1 567,19	17,61	0,17	0,02			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	707,46	886,32	2 131,15	19 610,84	10,85	434,96	16,56	148,96	2,35	8,45	80,00	21,42	143,32	1 284,56	2 753,61	2 721,23	8 701,75	148,29	90,79	8 049,53	31 332,11	674,25	3,80	0,23
Среднее значение за период	35,37	44,32	106,56	980,54	0,54	21,75	0,83	7,45	0,12	0,42	4,00	1,07	7,17	64,23	137,68	136,06	435,09	7,41	4,54	402,48	1 566,61	33,71	0,19	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	40,7	44,9																					

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 классы овз обед	836